

7 755767 006798

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

FARID SE AGARRA A PATADAS CON PAREJA DE MARIELLA



DICE QUE JAVIER BLONDET HUMILLA A SU HIJA GAMILLE

¡UN MILLÓN POR CABEZA DEL 'MONSTRUO'!



• Página 4

SALIÓ NUEVO MONTO DE RECOMPENSA Y PELIGROSO DELINCUENTE ESTARÍA EN LA FRONTERA DE PARAGUAY CON BRASIL



HACEN CANTAR A SU MUJER, 'LA PATRONA', Y TAMBIEN INVESTIGAN SI HAY MÁS POLICIAS EN SU BANDA



PERO ISRAEL AMENAZA A IRÁN POR BOMBA NUCLEAR

ALTO AL FUEGO EN MEDIO ORIENTE



• PÁGINA 9



U CREMAS DEBEN GANAR A GRAU EN EL MANSICHE HOY A LAS 7 DE LA NOCHE

TIENE CHOOQUE PICANTE CON LA 'PULGA'

• PÁGINA 11



• PÁGINA 16



EMBARQUE SEGURO

VIAJE mejor



Más de **250** destinos al Norte, Centro y Sur del Perú



10% En pasajes de DTO lunes a jueves

Permisos emitidos por el MTC el 25 de junio de 2025 por el grupo JHAS. Se otorga un 10% de descuento en los pasajes de larga distancia en los días lunes a jueves. El descuento se aplica sobre el precio base del pasaje, excluyendo los impuestos y los servicios adicionales. El descuento no es acumulable con otros descuentos. El descuento se aplica a los pasajes de larga distancia emitidos por el grupo JHAS.



Papá
se lo merece en
GRANDE

¡ÚLTIMOS DÍAS!



Participe del sorteo por compras de pasajes ruta larga desde S/40 más derecho de embarque en el Gran Terminal Terrestre

Sorteo del 25 de junio al 30 de junio

Sorteo: 30 de junio

Participar en el sorteo requiere comprar un pasaje de ruta larga en el Gran Terminal Terrestre de Plaza Norte. El sorteo se realiza por sorteo aleatorio. El premio es un televisor Samsung Smart de 70\"/>

Síguenos en:



www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima



• EN DOS DÍAS

Pistoleros asesinan a otro conductor

Por segundo día consecutivo, sicarios de una mafia de extorsionadores mataron a balazos a un chofer de colectivo, pues no habría pagado cupo, en San Antonio, Huarochiri. La pareja del conductor quedó grave. Los asesinos en moto acibillaron a Moisés Augusto Meza Valencia [34] cuando manejaba la van, color verde, en el cruce de las avenidas Pachacútec y Cápac Yupanqui. Sindy Delgado Adriano [34], que iba de copiloto, recibió dos disparos. Les dejaron una nota: "Este es un llamado a esos paraderos de combis y motos en San Juan de Lurigancho, busquen comunicación con nosotros o se seguirán muriendo". Firmado 'La Nueva Generación de Al Qaeda'. [E. Cirilo]



MOISÉS MEZA [34]



• POR CUPO

Bombaza en panadería

Un integrante de una banda de extorsionadores detonó de madrugada un explosivo en una panadería para intimidar al dueño y obligarlo a pagar treinta mil soles de cupo, en el jirón Ancash 1015, Cercado de Lima. La dinamita destruyó la puerta del local. El emprendedor es amenazado hace seis meses. [E. Cirilo]



• 'JUANCHO'

Asaltaba con cuchillo

Juan Lucera Lozano [27], 'Juancho', de la banda 'Los Cochinos de Gamarra', fue atrapado en la urbanización Santa Rosa, Los Olivos, por asaltar con un cuchillo a una madre de familia, delante de su bebé, el 22 de junio. Registra 35 denuncias policiales. [E. Cirilo]

GOBIERNO OFICIALIZÓ MILLONARIA CIFRA PARA LOGRAR LA PRONTA CAPTURA DEL SANGUINARIO SECUESTRAADOR

• RECOMPENSA

UN MILLÓN DE SOLES POR CABEZA DEL 'MONSTRUO'

POLICÍA LE PISA LOS TALONES Y CREEN QUE ESTÁ EN LA FRONTERA ENTRE PARAGUAY Y BRASIL

SEPA QUE...

El aumento de recompensa también es para otros jefes, cabecillas y dirigentes de organizaciones criminales.

ERICK MORENO 'MONSTRUO'



Para lograr su pronta captura, el Gobierno aumentó la recompensa a un millón de soles por información oportuna que permita atrapar al prófugo delincuente Erick Moreno Hernández, 'Monstruo', cabecilla de la sanguinaria banda criminal 'Los Injertos del Cono Norte'.

La medida fue oficializada mediante el Decreto Supremo N° 086-2025-PCM, publicado en el boletín de Normas Legales del diario oficial El Peruano.

El dispositivo modifica el Anexo 2 del reglamento del Decreto Legislativo N° 1180, que regula el beneficio de recompensas destinado a facilitar la ubicación de integrantes de organizaciones criminales y terroristas, así como de los responsables de delitos de alta lesividad.

El presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana Ysa, durante su presentación ante el Congreso de la República para solicitar el voto de confianza, informó que se elevaría el monto de recompensa para quien brinde datos sobre la ubicación del 'Monstruo'.

Con el incremento de la recompensa, las autoridades buscan incentivar a que delaten el paradero actual del 'Monstruo', cuya organización criminal ha sufrido varios golpes, especialmente en el flujo de dinero.

PEDIDO DE PRISIÓN

Ha escapado de varios operativos policiales en Brasil, Paraguay y Bolivia con ayuda de mafias internacionales. Para no ser identificado se ha hecho cambios en el rostro. La Policía sospecha que esté escondido en la frontera paraguayo-brasileña.

Mientras, en Lima sigue la audiencia judicial donde se evalúa el pedido de 36 meses de prisión preventiva para 'Monstruo' y 26 integrantes de su red criminal, entre ellos su madre Martina Hernández de la Cruz, 'Martina', y su pareja sentimental Liseth Albina Ruiz Cruz, quien estaría dando importante información. Se investiga si la banda tiene policías entre sus integrantes.



RELAX

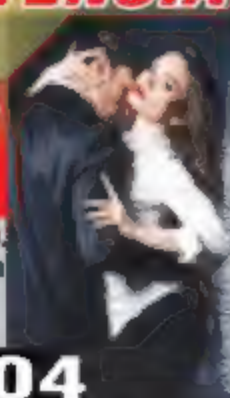
FONDAVISOS

AUMENTA TU POTENCIA SEXUAL

- AUMENTO Y GROSOR DEL TAMAÑO DE PENE.
- ERECCIONES MÁS GRANDES Y FIRMES.
- POTENCIA DE PERMANENCIA MÁS LARGA.
- IMPULSO SEXUAL Y LIBIDO RENOVADOS.

•Formula Americana 100% natural, ahora en el Perú.
•Tenga una erección firme, mayor deseo, máxima duración, mayor volumen y grosor.
•Para hombres de 20 a 90 años.

958 373 104



ENTRETENIMIENTO Y LA MEJOR INFORMACIÓN



A & F!
CON RODRIGO GONZÁLEZ
Y GIGI MITRE
2:15 pm
Lunes a viernes



¡HABLA CHINO!
CON ALDO MIYASHIRO
10:55 pm
Lunes a viernes



UN DÍA EN EL MALL
4:40 pm
Lunes a viernes



TANTO MEJORES
6:00 pm
Lunes a viernes



CASO CERRADO
12:35 pm y 7:00 pm
Lunes a viernes



HECHOS
11:25 am
Lunes a viernes



WILLAX NOTICIAS
7:50 pm
Lunes a viernes



Fatmagül
1:25pm
Lunes a viernes

Encuétranos en:

SEÑAL ABIERTA

1

Cable TV

12
512.10

Movistar TV

12
712.10

DirecTV

1191.10

BEST CABLE

8



willax

Gana
un billete extra
con la



Todos los días inscribe
tu Número de la Suerte
llamando al 710-0260
o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 24/06/25

NOMBRE: MARIELA CHURATA
DISTRITO: AREQUIPA
N° DE LA SUERTE: 3807445

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

LLENA UNA COLUMNA

→ Los próximos 4 lunes recibirás una cartilla gratis con tu Trome.
→ Como son diferentes, mientras más tengas mayores chances de ganar.
→ Los cupones se publican todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos, ocho.

→ Para ganar, completa con los cupones una columna de cinco espacios de una letra de BINGO.
→ Te llevas los 20 mil soles si llenas los cinco casilleros de la B.
→ Los 5 mil soles serán tuyos al completar los recuadros de la letra L.
→ Las letras N, G y O también tienen premios.

*NUEVA PROMOCIÓN

¡GANA HASTA 20 MIL SOLES!



REGALAMOS MÁS DE 200 MIL SOLES PARA QUE CELEBRES FIESTAS PATRIAS A LO GRANDE

Esto recién empieza. Junta los cupones del Bingo Bicolor, la nueva promoción que regala más de 200 mil soles. ¡Hay más de dos mil premios! Tenemos premios de hasta 5 mil y 20 mil soles. ¡Aprovecha este nuevo esfuerzo del 'diario papá'! **MAYORES CHANCES** La promoción dura cinco semanas y los lunes, con el periódico, recibe gratis una cartilla. Estas son más grandes, para mayor comodidad de nuestros lectores.

COBRA AL TOQUE

→ Los ganadores en Lima Metropolitana de 50 y 100 soles deben ir con su cartilla de confianza para validar su cartilla.

→ Para premios de 1,000 soles o más deberán acercarse al Jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.

→ Los ganadores de provincias deben ir a la agencia más cercana.

ENTRETENIMIENTO, ESPECTÁCULOS Y EVENTOS

FONOAVISOS
011 708-9999

SALUD

FONOAVISOS
011 708-9999



DEL 2 AL 7 DE SEPTIEMBRE

— COLISEO EDUARDO DIBÓS —

ticketmaster.pe BBVA | FPM

AudiPhone
Centro Audiológico

Regálale a papá

la dicha de escucharte de nuevo.

Él siempre te escuchó, ahora es
tu turno de devolverle ese regalo.

Aló
AudiPhone
(01) 510 1313



983 402 173

SAN ISIDRO (01) 410 8541
Av. Javier Prado Este 167

SANTA ANITA (01) 543 9298
Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501

LOS OLIVOS (01) 782 4440
Carlos Izaguirre 1182-1er. piso

MIRAFLORES (01) 696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813
Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio

SAN MIGUEL (01) 657 3009
Av. Elmer Faucett 188

S.J. LURIGANCHO (01) 657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Artes de Morry y Jr. Manuela Morry)

AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario)

AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara

CHICLAYO (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676

TRUJILLO (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)

CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)

TACNA (052) 638 443 Calle Blondel 425

HUANCAJO (064) 410 954 Jr. Puno 166

JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456

ICA 974 334 764 Calle Azháles Lt.8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)

PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente al Ministerio Público)

CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al parque Chibuca Grande)

TAMBIÉN SE ELIGIÓ A REINAS DE BELLEZA, HUBO MISA Y 'BAÑO BENDITO'

SEPA QUE

El origen es religioso, pero la celebración está muy arraigada en la cultura y tradición de nuestra selva. Se revalora también saberes ancestrales de comunidades nativas guardianas del bosque amazónico.

EN TODA LA AMAZONÍA

CON JUANES, CHICHA Y FOGATAS FUE LA FIESTA DE SAN JUAN

Con alegría, tradición y mucho sabor se celebró la fiesta de San Juan, que moviliza a nacionales y extranjeros hacia nuestra Amazonía. Los festejos incluyeron misa, procesiones y elecciones de reinas, como Miss San Juan y Señora San Juan 2025. Además, concursos de juanes 'más gran-

✖ En Lima, restaurantes ofrecieron tragos exóticos y comida tradicional

de', 'gigante', 'más sabroso', 'tradicional e innovador'; el de hoja de bijao más grande, fogatas, peque-peque y otros. La festividad por San Juan Bautista se vivió en Amazonas, Loreto, San Martín, Ucayali, Madre de Dios, Yurimaguas, Tingo María, Chanchamayo y Salpo, entre danzas, tradiciones como 'baño bendito' y comidas típicas. Muchos hicieron cola por los 1200 juanes y cinco mil litros de chicha de maíz repartidos por mayordomos de la parroquia San Juan Bautista de Miraflores (Iquitos). Chanchamayo hizo su 'juane más grande de la selva central' y

repartió cuatro mil raciones.

TAMBIÉN EN LA CAPITAL

"San Juan es reflejo vivo de la cultura, costumbres y alegría de nuestro pueblo", dijo una vecina de la Banda de Shilcayo. Tingo María coronó a Priscila Anco y hubo danzas de Tulumayos. Lima celebró con platos de la selva y tragos exóticos con RCy uvachado en restaurantes. La Feria Campesina de Lidia Cortez (Lince) ofrece variedades de juanes y otros platos, y en agroferias de la avenida Brasil "habrá tacacho, pollo canga y nadie se queda sin comer su rico juane, ñañitos", dijo 'La Coconita'.



POR: ISABEL MEDINA



• A MÁS DE 6 MIL METROS

Japoneses quedan atrapados en el Huascarán



ayudarían a su localización. Ellos habrían salido sin guía especializado. Aunque su situación sería estable, uno de las montañistas tendría síntomas de

⊙ Dos montañistas japoneses quedaron atrapados en el nevado Huascarán, a más de seis mil metros sobre el nivel del mar, alertó Beto Pinto, presidente de la Asociación de Guías de Montaña [AGMP]. El pedido de ayuda en japonés, mediante dispositivo satelital, llegó a una base en Estados Unidos y fue compartido por la Policía de Alta Montaña y otras entidades. Las imágenes

hipotermia. Requerían asistencia inmediata. Por las condiciones climáticas, el rescate recién se realizará la madrugada de hoy, con condiciones del hielo más estables. El sector presenta pendiente exigente y el sol impacta en las grietas en el hielo. En tanto, siguen los trabajos para recuperar los cuerpos de los tres montañistas fallecidos en el nevado Artesonraju.

• SEDAPAL DESCARTA RIESGO EN AGUA POTABLE

Piden investigar espuma en río Rímac

⊙ Tras la denuncia en redes sociales mostrando espuma en el río Rímac, Sedapal informó que realiza 'monitoreo constante y riguroso de la calidad del agua que abastece a Lima y Callao' y descartó alteración o riesgo para la potabilización y salud.

"La espuma en las aguas del río Rímac fue observada aguas abajo de nuestras



compuertas de captación (bocatomas), no ha ingresado al sistema de tratamiento

de agua potable", indicó y pidió a las 'autoridades competentes' investigar la causa y composición de la espuma. El Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA) inspecciona con drones y especialistas para obtener imágenes del área afectada.



• EN ITALIA

Perú a Mundial de Heladería

⊙ El Perú clasificó al Mundial de Heladería 2026, Gelato World Cup, que se realizará en Rimini, Italia. El equipo Team Gelato Perú, con Hernán Vilchez del Castillo (capitán), Luana Rodríguez (heladera) y Jorge Acuña (pastelero), obtuvo en Córdoba [Argentina] el tercer lugar de la Copa América del Helado Artesanal. Acompañará a Argentina, México y Ecuador. La competencia tuvo seis pruebas: copa helada, helado salado, torta helada, entre otras. La delegación utilizó insumos peruanos y destacó su presentación heladera alusiva a esferas del dragón de Dragon Ball Z.

• SÚPER LLAMADA

Sale platita los 365 días

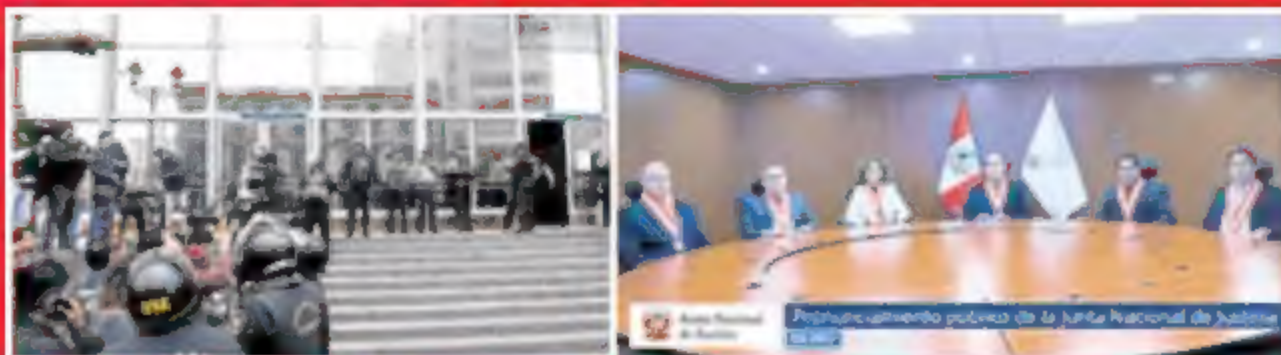
⊙ Insíbete gratis todos los días en la Súper Llamada Ganadora, que regala platita a manos llenas. Solo marca el 710-0260 o ingresa a trome.com

para que te apuntes de 6 de la mañana a 4 de la tarde. Los sorteos se realizan a las 5 de la tarde. De lunes a sábado damos 200 soles y los domingos sale el 'reventón semanal' de 1500 soles. **A COBRAR** Mariela Churata [3807445, de Arequipa] ganó ayer los 200 soles.



✗Presidente de la JNJ remitió oficio a comandante general de la PNP para que use la fuerza

El presidente de la Junta Nacional de Justicia (JNJ), Gino Ríos Patio, solicitó a la Policía el uso de la fuerza pública para restituir a Patricia Benavides como fiscal de la Nación. Fue mediante un oficio dirigido al comandante general de la PNP y se adjunta un decreto que le ordena garantizar el cumplimiento de la resolución que repone a Benavides como fiscal supremo y fiscal de la Nación, en lugar de Delia Espinoza. Por su parte, la fiscal de la Nación en funciones, Delia Espinoza, envió una carta al ministro del Interior, Carlos Malaver, en la que advierte que cualquier intervención en la Fiscalía sería 'ilegal e inconstitucional'. Y que esto vulne-



• **COMO FISCAL DE LA NACION**

JUNTA ORDENA A LA POLICÍA REPONER A BENAVIDES

✗Delia Espinoza afirmó que intervención sería ilegal e inconstitucional

raria gravemente el orden institucional y el debido proceso. Su abogado, Luciano López, reafirmó que ella no asistirá a la convocatoria de conciliación de la JNJ para so-

lucionar los desacuerdos surgidos entre ambas magistradas. Explicó que esta decisión se sustenta en la legalidad: la JNJ no tiene competencia para convocar a audiencias de conciliación.



DELIA ESPINOZA



PATRICIA BENAVIDES

“Esta escena que nos presenta la señora Delia Espinoza es realmente deplorable, porque ratifica una conducta impropia de quien fue elegida fiscal de la Nación”.

Oscar Urviola
(Expresidente del Tribunal Constitucional)



“La JNJ ha preparado el terreno para imponer de manera delictiva, por la fuerza, literalmente a mano armada, la toma de la Fiscalía de la Nación. El asalto puede consumarse en cualquier momento”.

Ronald Gamarra
(Exprocurador)



Por otro lado, la Junta de Fiscales Supremos aprobó de forma unánime la ratificación de su respaldo a Espinoza como fiscal de la Nación y acordó oficiar a la JNJ que remita el acuerdo con las seis firmas que respaldan la reposición de Benavides. **SE PRONUNCIAN** Anoché, en un pronunciamiento, Gino Ríos indicó que Espinoza incurrió en 'grave afectación al orden jurídico' al no cumplir con la resolución que repone a Benavides. Y que por ello ha 'iniciado su procedimiento de ejecución forzosa'. En el acto estuvieron todos los miembros de la Junta, menos Francisco Távara.

• **PROHÍBEN DAR DECLARACIONES**

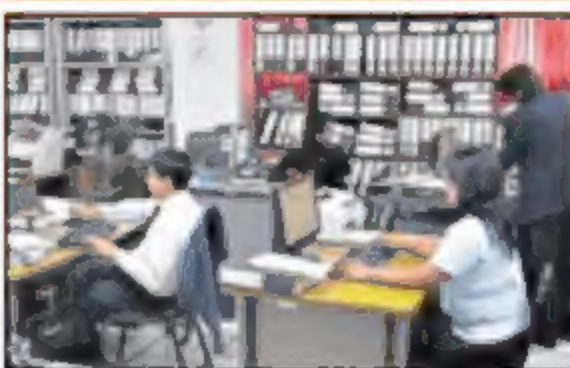
Ponen mordaza a empleados del Congreso

Quieren callar las denuncias y críticas. El oficial mayor del Congreso, Giovanni Forno Florez, notificó a los trabajadores que 'se encuentran prohibidos de realizar declaraciones



GIOVANNI FORNO FLOREZ

públicas' sobre asuntos relacionados con el Parlamento o los congresistas. En un memorándum indica que solo podrán hacerlo con autorización expresa de las autoridades. "Me dirijo a uste-



des para recordarles que, de acuerdo con el artículo 89 del Reglamento Interno de Trabajo, los servidores

se encuentran prohibidos de realizar declaraciones públicas sobre los asuntos relacionados con el Congreso o los legisladores que afecte su imagen o dignidad o sobre sus actividades respecto de las cuales deba guardar reserva, salvo autorización expresa de ellos", dice el documento.

• **CERRÓ EN 3.60 SOLES**

Dólar a la baja

El precio del dólar se mantiene por debajo de 3.60 soles. Ayer cerró en 3.58 soles, nivel inferior al del lunes (3.59 soles). En calles y casas de cambio (dólar paralelo) estuvo entre 3.57 soles (compra) y



3.59 soles (venta). El economista Melvin Escudero explicó en canal N que el dólar se mantendría alrededor de 3.60 soles y podría bajar por el volumen de las exportaciones.

• **POR AMPLIACIÓN DEL REINFO**

Alistan censura contra titular de Energía y Minas

El congresista de Acción Popular, Wilson Soto, confirmó que su bancada promoverá una moción de censura contra el ministro de Energía y Minas, Jorge Montero, por la ampliación del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) hasta el 31 de diciembre de este año.

El lunes último, el titular de dicho portafolio anunció que el Reinfo extendería su vigencia hasta diciembre de este año. La Ley 32213 establece el 30 de junio del 2025 como fecha límite; sin embargo, la misma normativa planteaba que podría ser ampliada por única vez hasta el 31 de diciembre.



• **SEGÚN SU ABOGADO**

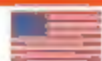
Cierre de Parlamento era 'plan secreto' de Castillo

El abogado del expresidente Pedro Castillo, Ricardo Hernández, dijo que el cierre del Congreso del 7 de diciembre de 2022 era un 'plan secreto' que solo el exmandatario conocía al momento de dar el mensaje a la Nación. Agregó que Castillo tomó esa decisión al sentirse 'arrinconado' por el Poder



Legislativo, que estaba por debatir la tercera moción de vacancia presidencial. El Ministerio Público sostiene que el mensaje fue coordinado entre Castillo Terrones; la expresidenta del Consejo de Ministros, Betssy Chávez; el exministro del Interior, Willy Huerta; y el ex primer ministro, Aníbal Torres. Los dos primeros tienen prisión preventiva. La Fiscalía pide 34 años de prisión para Castillo, quien asegura que aún es presidente.

*EE. UU.



Brad y Tom se lucen elegantes



Brad Pitt (61) lució elegante con traje verde de carreras para acompañar al ícono de Hollywood Tom Cruise (62) en el estreno de 'F1: The Movie' en Londres. Los astros del cine parecían felices de verse, saludándose con un abrazo en la alfombra roja. Tom, protagonista de 'Misión Imposible', vistió un elegante y moderno traje de dos piezas en gris carbón. El atuendo era de corte entallado y su rostro lucía más joven.

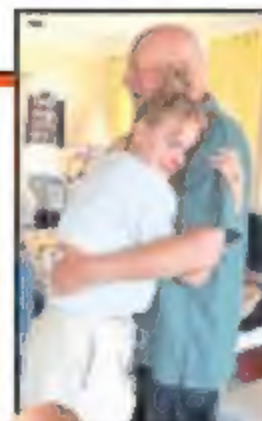


*EE. UU.



Videojuego simula naufragio del Titanic

Un próximo videojuego basado en la tragedia del Titanic ha sido criticado por ser considerado 'de mal gusto' por los jugadores. El Titanic Escape Simulator, que llegará a PlayStation el año que viene, pone a los jugadores en el papel de un pasajero del transatlántico británico en 1912. Los jugadores deben intentar escapar del barco mientras se hunde tras chocar contra un iceberg.



*EE. UU.



Bruce Willis abraza a su hija y lucha contra la demencia

La hija de Bruce Willis, Tallulah, compartió fotos personales de la desgarradora batalla de su padre contra la demencia frontotemporal (FTD) y la afasia. La diseñadora de moda, de 31 años, recurrió a Instagram para publicar una galería de instantáneas mientras pasaba tiempo con su famoso padre, de 70 años. Una de las imágenes más íntimas mostró a Tallulah abrazando amorosamente a Bruce, quien pasó dulcemente sus brazos alrededor de su hija menor.

BRUCE WILLIS

DONALD TRUMP CUADRÓ A ISRAEL E IRÁN PARA QUE YA NO SIGAN LANZÁNDOSE BOMBAS

*LUEGO DE 12 DÍAS

ALTO AL FUEGO EN MEDIO ORIENTE



Tel Aviv ordenó el regreso de sus aviones y Teherán declaró el 'fin de la guerra'

PRESIDENTE DE IRÁN
MASOUD PEZESHKIAN

fuego completo y total' a lo largo de 24 horas. Sin embargo, al poco tiempo las dos naciones se lanzaron misiles. Israel atacó un radar en el norte de Teherán, mientras que Irán lanzó cohetes explosivos contra territorio hebreo. Uno impactó en la ciudad de Be'er Sheva, matando a cuatro civiles. Esta acción, considerada una violación al acuerdo, recibió una respuesta por parte de la Fuerza Aérea israelí. La ofensiva provocó la ira de Trump, quien desde el Air Force One, en ruta a la cum-

bred de la OTAN, lanzó duras críticas. "Básicamente tenemos a dos países que han estado peleando tanto tiempo que ya no saben qué mierda están haciendo", dijo.

"Israel no va a atacar a Irán. Todos los aviones regresarán a casa con un saludo amistoso", escribió Trump en Truth Social, tras conversar con el primer ministro Benjamin Netanyahu.

SIGUE LA TENSIÓN

Entanto, el presidente de Irán, Masoud Pezeshkian, anunció en un mensaje a la nación el fin de la guerra de doce días iniciada por los ataques de Israel.

Pero Netanyahu aseguró que responderá 'con la misma determinación y fuerza' en caso de que Irán intente reactivar su programa nuclear.

*FISCALÍA PIDE 18 MESES

Prisión para policía que mató a colega

Un fiscal solicitó 18 meses de prisión preventiva para el policía Paul Galicia Chacón por el homicidio del suboficial Julio Calderón Díaz, del Grupo de Respuesta Contra el Crimen Organizado (Grec-co), durante un incidente en San Juan de Lurigancho.



PAUL GALICIA



Las pericias señalan que Galicia habría matado a su colega y herido a tres suboficiales. Uno de

ellos contó que Julio Calderón gritó: 'Alto, policía'. Ese día, Paul Galicia, de la comisaría de Santa Elizabeth, estaba con personas, algunas con antecedentes. Reconoció que hizo ocho disparos y que "no sabía que eran policías". (E. C.)

JULIO CALDERÓN
VÍCTIMA

*ALIAS 'ZETA'

Peligroso pistolero iba a disparar contra bus

JEFFERSON
YANA

Tras su captura, 'Zeta' pidió disculpas a su familia porque dijo que estaba haciendo algo malo. (E. Cirilo)

La Policía arrestó a Jefferson Ronaldo Yana Tlacavilca, 'Zeta', cuando iba a disparar contra un vehículo de transporte público, en la calle Los Olivos, Ate Vitarte. Tenía un arma de fuego con cuatro balas. Una banda de extorsionadores ordenó el atentado.

*POR OBRAS

Sacan a ambulantes del puente Balta



El cerco metálico en el puente Balta, que conecta al Rímac con el

Cercado de Lima, sorprendió a decenas de comerciantes informales, quienes reclaman que fueron 'desalojados sin aviso'. La Municipalidad de Lima informó que trabaja el piso del puente para reforzar la seguridad, y el cerco perimetral fijo estará en unos cuatro meses, con un carril para peatones.

Fran Sánchez pasó parte de su vida en Gamarra, estudió Negocios Internacionales para apoyar el negocio de su madre y hermana, quienes tenían una marca de ropa de niños, pero estaba a punto de quebrar, y dieron un giro con prendas femeninas que fue un éxito.

Hoy **Bangüi** tiene dos tiendas en el emporio, exporta a Costa Rica y vende a todo el Perú.

Fran, ¿cuál fue tu aporte al negocio familiar?

Vendíamos ropa de niños hace diez años y todo cambió cuando empezaron a vestirse como grandes. Se sintió que el negocio iba bajando estrepitosamente. Mi hermana y mamá desarrollaron ropa para el público femenino. Y decidí ingresar a ferias internacionales como Perú Moda, donde capté clientes de Bolivia y Costa Rica, y a nivel nacional para hacer producciones.

¿Cuál ha sido tu mayor dificultad?

Tuve un empleo fijo, hacía cosas diferentes a las de mi madre y mi hermana. Estudié Negocios Internacionales para aportar aquí, y los errores se pagan con algo nuestro. Tuve que aprender y que mi familia confíe en mis ideas. Ahora me siento en mi zona de confort y me gusta mucho.

¿Cómo lograste tener una cliente en Costa Rica?

Llevé colecciones a Perú Moda en el 2018 y una cliente de San José de Costa Rica vio nuestros productos, les encantó y se llevó varias prendas. Siempre nos hace pedidos muy grandes.

¿Por qué crees que les gusta tu ropa a los clientes?

Tengo un público posicionado que busca nuestra marca, tanto distribuidores, como clientes finales, que van entre los 25 y 45 años. Les gustan los diseños únicos, la calidad y el buen acabado.

¿Cómo hacen para diferenciarse de las marcas que están en el emporio?

Diseñamos nuestros propios modelos, no copiamos, contamos con un área especializada y lo hacemos todo desde cero.

¿Cuáles son tus canales de venta?

Tenemos dos tiendas en la galería El Rey de Gamarra y en la galería Ya. También nos hacen pedidos a nuestras redes sociales y por el WhatsApp.

Gamarra alberga a muchas marcas, ¿cómo haces para captar la atención del consumidor?

Apuesto por la buena atención en tienda, por un buen aroma, una buena música, iluminación, probadores y un trato especial a los clientes. Además, aplicamos descuentos para que se vayan contentos.

¿Cuáles son los meses de mayor venta?

El Día de la Madre, julio y diciembre, las ventas se triplican.

¿Cómo te ves en cinco años?

Empecé el canal online desde la pandemia y quiero seguir creciendo con el ecommerce a nivel nacional. Tener presencia en el retail con tiendas que estén en provincia.

¿Qué es Gamarra para ti?

Mi casa, la extrañaría si me voy al extranjero.

¿Cómo les afectan los productos chinos?

La competencia es muy fuerte y nos golpea duro, pero algo que no se puede revertir, estamos en un libre mercado y los emprendedores estamos para competir, hay que ser los mejores, no nos queda de otra. A los gamarrinos nos falta profesionalizarnos más en el tema de imagen y mejorar los accesos para que estén libres y la gente venga sin miedo.

✖ Fran Sánchez estudió Negocios Internacionales para apoyar a la tienda de su madre y hermana en Gamarra

✖ Ahora venden por todo el país y exportan a Costa Rica

✖ Dice que la gente busca diseños únicos y buen acabado



RAPIDITA

¿Qué errores no se deben cometer en el rubro textil?

Que no empiecen con grandes colecciones, siempre mandan a confeccionar muchas prendas y los talleres no cumplen a tiempo y es ahí donde tienen pérdidas. Lo mejores que compren ropa de varias marcas en Gamarra y abran su tienda en su distrito para que esté surtida. Ya cuando ganen dinero podrán lanzarse a tener su propio taller y a confeccionar sus propios diseños.



EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ladyGines

FOTOS: MAURO ZAPATA

POR: KATTY GINES



*COMIZZO DICE QUE HINCHAS CREMAS LO QUIEREN

EL ÁNGEL VENGADOR

tron me de deportes



Trujillo. Ángel Comizzo, técnico del Grau, hizo un repaso de su pasado en Universitario y la noche que vivirá hoy junto al otro excrema Raúl Ruidíaz. "Con los hinchas de la 'U' hay un cariño muy especial. Arrancó el 2013 y para volver deberían pasar algunas cosas. Por donde camino me hacen sentir su cariño, ellos son el club y el club no le pertenece a ninguna persona", comentó el DT. "Raúl fue entendiendo esta nueva manera de jugar que tenemos, una realidad de volver después de tantos años, ir a distintas alturas, hacer viajes de 17 o 18 horas en bus, algo que ya no lo hacía", agregó. Mientras, Ruidíaz publicó un video en Instagram con el fondo musical de una salsa: "Te esperaba desde siempre y has llegado..." y también se grabó cantando: "Así es la 'U' campeón...", como para ponerle un toque especial al encuentro frente a su exequipo.

UNIVERSITARIO VISITA A GRAU, QUE CONTARÁ CON EL EXCREMA RAÚL RUIDÍAZ, Y BUSCA ALEJARSE EN LA PUNTA



Trujillo. Se juegan más que tres puntos. Está el orgullo y revancha personal. Universitario sabe que no puede ceder un pasito en su lucha por el Apertura, al frente estará Atlético Grau decidido a quemarle la película, ser verdugo de la mano de varios excremas que buscarán su 'clásico aparte' hoy en el 'Mansiche' (7:00 p.m.) en partido

pendiente de la fecha 3 del Apertura. Un triunfo es vital para los 'merengues', se alejarían de sus perseguidores y descansarían con calma en la jornada 17. Pero la cosa no será tan sencilla. Por la presencia de Raúl Ruidíaz en el cuadro albo enfrentando al club de sus amores, la de Ángel Comizzo, exentrenador de la 'U' en el banco piurano y rival de años de Jean Ferrán, así como de otros exjugadores estudiantiles como Rodrigo Vilca, Rafael Guarderas y Christopher Olivares. "Enfrentaremos al rival más difícil de la Liga 1, pero necesitamos los tres puntos", confesó Comizzo. La visita, que ha copado el 90 por ciento del estadio, anuncia el regreso de Edison Flores, que superó sus molestias e ingresará por José 'Tunche' Rivera. Otro que ya está listo para volver es José Carabali, expulsado en la fecha pasada ante Ayacucho FC. Por las bandas, Andy Polo buscará anular a Ruidíaz sin descuidar a Nen Bandiera, otro elemento peligroso en Grau. Sin embargo, lo que todos se preguntan es: ¿Aplaudirá la 'Trinchera Norte' a la 'Pulga'? Esto se develará por la noche.

Grau juega bien y ni hablar de los jugadores que tiene. Debemos estar concentrados desde el primer minuto".

Martín Pérez Guedes, volante de la 'U'

ENTREVISTA

*JORDI ESPINOZA, JUEZ FIFA, será el encargado de dirigir el duelo de esta noche.
*ÁLVARO BARCO será oficializado como nuevo director deportivo de la 'U' cuando termine el Apertura.

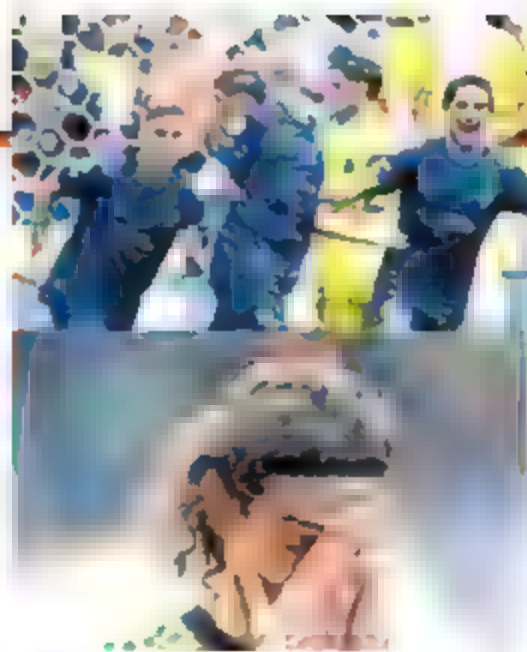


ASUNTOS PENDIENTES

PISA

POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos car-
necita **'DESPUÉS DEL
MUNDIAL'** algunos jugado-
res empezaron a pisar huevos.
Uno no quería venir, otro pedía
seguro. Nosotros, en épocas
de vacas flacas, nunca
pusimos pretextos. Las declara-
ciones del 'Loco' Vargas en
'Enfocados' fueron directas a
la yugular, no dejó lugar a las
especulaciones. Todos saben a
quiénes se refinó y la firme que
no le falta razón. Y lo peor es
que después de jugar la Copa
del Mundo ninguno fue ficha-
do por un club top. Ahora hay
varios que se creen dueños
del 'equipo de todos' y has-
ta se ponen en plan cuando un
técnico no los engaña. Ayayaya-
yyy... **YA ME CONTARON** que
por más que un delantero con
cara de sano, pero que es bien
sinistrato, quiso aparentar con
salvar su relación, otra vez está
en 'abertura de carne' con su
firme. La doña ya se fue con
todas sus chivas de la casa.
Chapó su avion bien abrazadi-
ta de sus dos pequeñas y dicen
que tomó esa decisión por-
que su corazón ya late por otro
lado. Por siaca, este pechito
fue quien cantó este tema pri-
mero que todos. Ahora todos
hablan. Así es... **ME AVISAN**
QUE un pabta que es bra-
zo derecho del 'Tigre', que fue
echado por los chilenos por
dejarlos en la 'cola', ha com-
prado dos tiendas en Gamarra.
Las malas lenguas asegu-
ran que todo lo ha puesto a
nombre de su 'amiguita' que
tiene en Perú. El hombre sabe
moverse bien y ella mucho
mejor. Y no va cher. **ASÍ QUE**
UNA 'LEYENDA' de nues-
tra pelotita y que los dirigentes
del club donde 'nacó' lo han
contratado para que ponga
el pecho y calme a los hin-
chas, anda renegando todos
los días. Afirman que los direc-
tivos le dicen que puede traer
los refuerzos que quiera, pero
que sean representados por la
empresa del dueño del equipo.
Así no es... Me voy, soy fuga.



50 SOMBRAS DE GRAY

Nashville. Christian Gray es pro-
fesor de una escuela en Nueva
Zelanda, pidió licencia para jugar el
Mundial de Clubes y ayer se convirtió
en el 'verdugo' de Boca Juniors (3° con
2), que, con Luis Advíncula los 90', ape-
nas igualó 1-1 ante el semiprofesional
Auckland City (4° con 1). Ese resultado,
sumado al triunfo 1-0 de Benfica (1° con
7) ante Bayern (2° con 6), eliminó del
torneo a los 'xeneizes' en el grupo C.
Tras el autogol del portero Garrow (26')
que puso en ventaja a un Boca que
metió 82 centros, llegó el cabezazo del
defensa Gray (52'), que además fue ele-
gido el MVP del partido. "Es el gol más
importante de mi vida", dijo el docente
de Educación Física.



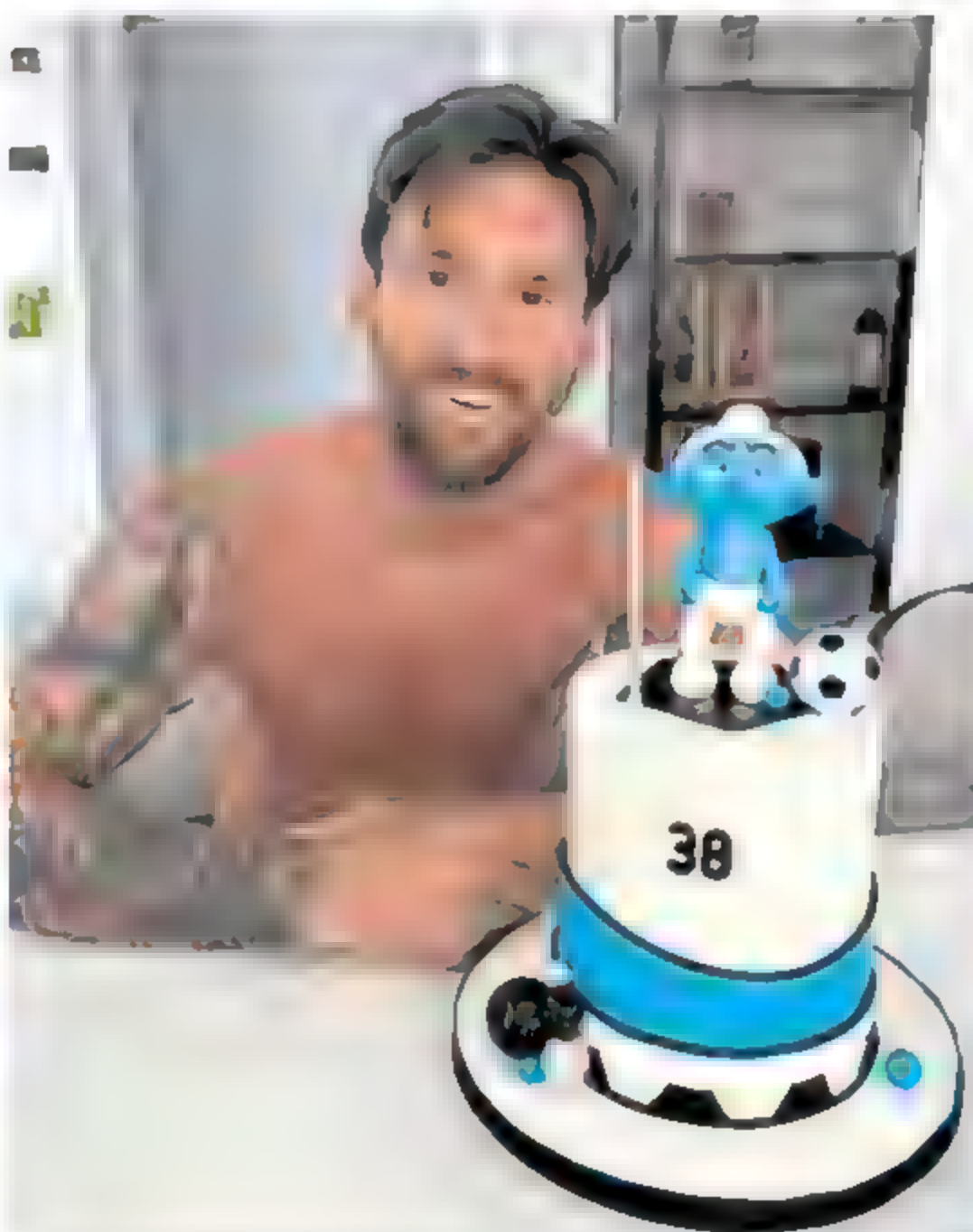
♦ **HISTÓRICO CLUB FRANCÉS
DISCIENDE A SEGUNDA POR
DEUDAS**

DE LYON A GATITO

París. Ruge de pena. Olympi-
que de Lyon, siete veces campeón
de Francia, fue descendido a Segunda
división por la DNCG (Dirección Nacio-
nal de Gestión de Control) debido a
una deuda de 505 millones de euros.
El dueño del club, el empresario esta-
dounidense John Textor, estuvo dos
horas reunido con representantes del
ente francés, pero no pudo cambiar su
decisión, por lo que ahora deben ape-
lar a otra instancia y si logran revertirla
deberán abonar 175 millones de euros
como 'salvavidas'. Caso contrario, el
club irá a la Ligue 2 y su lugar en la
Ligue 1 lo tomará Stade de Reims.

EL PITUFO GRUNON

✕ **Messi** cumplió 38 años, recibió peculiar
torta de su esposa y saludos de todas partes
del mundo



♦ **ACUSAN A GEORGINA DE MENTIR SOBRE RELACIÓN CON 'CR7'**

CAZAFORTUNAS

Madrid. Puro cuento. La historia de amor entre Cristiano Ronaldo y Georgina
Rodríguez, que se supone nació cuando ella trabajaba en una tienda Gucci en
Madrid y 'CR7' entró a comprar, sería mentira, según Pablo Boone, un examigo de
la modelo. "Ellos no se conocieron por casualidad. Fue en Opium, una discoteca
que ambos frecuentaban. Todo lo demás fue armado después", dijo el joven al
programa TardeAR. "Georgina estuvo con Santana, con Miguel Ángel Silvestre...
Si no hubiera sido Cristiano, habría sido otro con poder o fama. Luego que
empezaron, el equipo de Ronaldo la colocó en Gucci", reveló Boone.

Miami. En esta 'aldea' hay f...
Una graciosa torta coronada
el Pitufo Grunon fue parte de
festejos en casa de Lionel Messi
quien ayer apagó 38 velitas y fue felicita-
do por todo el 'planeta futbol'.
"¡Feliz cumple, viejito grunon! ¡El mejor
papá, el mejor compañero, el mejor to-
do! ¡Que suerte la nuestra de tenerlo! Te
amamos", fue el mensaje de su esposa
Antonela Rocuzzo. Luego, la rosarina
colocó otra foto de ambos, al parecer
salida nocturna para festejar.
De otro lado, entidades, clubes y amigos
la 'Pulga' le enviaron sus saludos.
"¡Feliz cumple, capitán! Nuestro símbolo
nuestro emblema, nuestra bandera en
los colores", posteo la cuenta oficial de AFA.
Barcelona le dedicó la frase: "Feliz cum-
ple al único e inigualable". Inter Miami reali-
zó un collage de 38 momentos de su astro.
posteo: "Más de 20 años de magia. Leo
Andrés Messi cumple hoy 38 años".
Leo empezó a motivar a sus compañe-
ros con miras a los octavos del M-
undial de Clubes. "Un paso histórico más, tan-
to para Inter Miami como para la MLS",
señaló.

¡FELIZ CUMPLE!

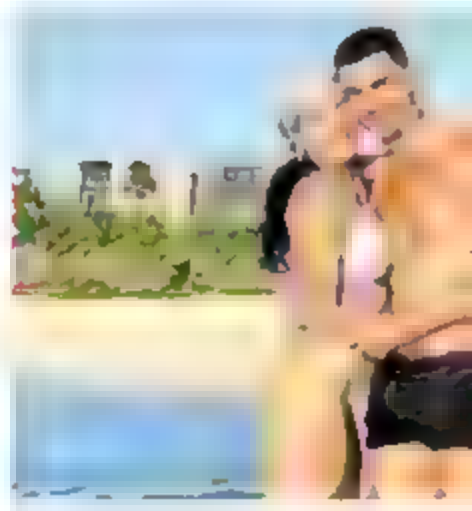
♦ **LAS CUENTAS OFICIALES** de UEFA,
Champions, Ligue 1, La Liga y otras ta-
pas enviaron mensajes a Leo.
♦ **PSG**, su exclub, saludó a Messi con
la frase: "Nos vemos el domingo".
♦ **FERNANDO MUSLERA**, exportero
de la selección de Uruguay, firmó hasta
por Estudiantes de La Plata.

///HOY

Mamelodi vs. Fluminense (2:00 p.m.)
DTV-610)
Dortmund vs. Ulsan (2:00 p.m./DTV-
610)
River Plate vs. Inter de Milán (8:00 p.m.)
AméricaTV/ DTV-610)
Monterrey vs. Urawa Reds (8:00 p.m.)
DTV-612)

///LOS OCTAVOS

Palmeiras vs. Botafogo (28/6)
Inter Miami vs. PSG (29/6)
Bayern vs. Flamengo (29/6)
Benfica vs. Chelsea (28/6)





• **GANÓ A TUNIS Y
ESTÁ EN OCTAVOS**

CHELSEA ADELAPTE

Chelsea [2° con 6] apretó y avanzó. Un 3-0 les bastó a los 'Blues' para derrotar a ES Tunis [3° con 3] y clasificar a octavos en el grupo D. Tras un inicio arrollador del cuadro africano, los ingleses sentenciaron con goles de Tosin Adarabioyo [45'+3], Liam Delap [45'+5] y George [97'] y solo manejaron el resultado. En la misma serie, Flamengo [1° con 7] empató 1-1 con Los Angeles FC [4° con 1]. Denis Bouanga [84'] adelantó a los norteamericanos y Wallace [86] marcó para el 'Fla'.

*Hazla linda estas
Fiestas Patrias con el*

**BINGO
BICOLOR**
trame

REGALAMOS MÁS DE

S/200MIL
EN PREMIOS

ESTE LUNES 30
DE JUNIO

¡Regala tu
Bingo Bicolor!

ABRAM

PUERTAS EN MATUTE

ALIANZA LIMA NEGOCIA PRÉSTAMO DE CENTRAL Y SERÍA DE LOS MEJORES PAGADOS EN LIGA 1

ZO

★ **VÍCTOR** Guzmán (19), delantero goleador de la reserva aliancista, fue vendido al Sporting de Lisboa, que había pagado 75 mil euros por el 60 % del pase.

Sotros hacen ruido, ellos no se pueden quedar en silencio. En las últimas horas, la prensa anuncia nombres que podrían llegar a Universitario y el hincha de Alianza Lima se pregunta: ¿en La Victoria también aparecerá algún refuerzo? Y en la interna de Matute trascendió que están en negociaciones con Luis Abram, defensa de Alianza United de la MLS, quien culmina su contrato en diciembre. El zurdo, de 29 años, no renovó con el cuadro norteamericano y es ahí donde aparece la posibilidad de que se preste a los intimos. Las intenciones que llegue por seis meses y una vez que sea jugador libre se le haga un contrato por dos años y su sueldo estaría entre los mejores de la Liga 1. De otro lado, Gaspar Gentile se despidió de Cienciano y fue oficializado como nueva contratación de Alianza Lima. En los próximos días llegará a la capital para unirse a los entrenamientos de su nuevo club.



TARJETA ROJAS

Leo Rojas dejó de ser técnico de ADT, tras perder 5-0 ante la 'U'. El entrenador estuvo al frente en 7 partidos, 2 triunfos y 4 derrotas. Es el segundo DT tarneño destituido y 14 en caer en la Liga 1. También se comunicó la salida de Carlos Ascues y Paolo Fuentes.



EN LA LISTA DEL ÓSCAR

Óscar Ibáñez, técnico de la Bicolor, viajara en las próximas horas a Argentina a visitar a su familia y conversaría también con el arquero Diego Romero (Banfield) y el delantero Juan Pablo Gorcochea (Platense), a quienes convocará para la última fecha doble de Eliminatorias.

★ **CRISTIAN CARBAJAL LLEGARÍA A REFORZAR BANDA IZQUIERDA**

CHELEROS DE COMPRAS



Regresa a casa. El lateral izquierdo Cristian Carba (25), actualmente en Sport Boys, tiene todo encaminado para volver a Sporting Cristal, donde debutó con 19 años. Su llegada sena para reemplazar al argentino Nicolás Pasquini, quien no cuenta para el técnico Paulo Autuori. El pase del rosado se valoriza en 300 mil euros y los 'celestes' están decididos a pagar esa cantidad. En las próximas horas se anunciaría la partida del uruguayo Franco Romero.

★ **CIENCIANO PIDE PRÉSTAMO DE GABI**

DE COSTA A LA SIERRA

Se fue Christian Cueva, pero Cienciano no deja de pensar en la Sudamericana. Por tal motivo, busca reforzarse y ha solicitado a Universitario el préstamo de Gabriel Costa para reemplazar a Aladno. Al Gabi no le desagradó la idea, pues en el 'Papa' encuentra la continuidad que no goza en Ate. Paolo Reyna sería otro de los solicitados en tienda cusqueña, aunque en este caso sena por voluntad del propio futbolista, quien no estaría a gusto en tienda crema.



SERVICIOS PERSONALES



FONOAVISOS
Grupo El Comercio

Llámanos al:

(01) 708-9999

fonservicio@comercio.com.pe

PTE. PIEDRA
Copacabana Pta. 7
919449205
CARABAYLLO
TUPAC Km. 17
998222026

TUPAC Km. 17
PDERO CASA BLANCA
987007550
PTE. PIEDRA
943225574
926152911

PUENTE PIEDRA
Paradero NORTENO
910810371
TUPAC
CHIMPU OCLLO
939555102

PASCANA
961065677
Av. CANTA CALLAO
974359790
PTE. PIEDRA
Paradero NORTENO
928661400

TUPAC Km. 17
Paradero NORTENO
957407371
HUAYCAN
918777796
924367515

14 RIVAGUERO
900191906
VMT
916292901
BAYOVAR SJL
Parad. FARMACIA
932420250

SJM
Primación
P. Milla Jara 7
964178966
960050210
Dom. n. cos
928081238

SJL METRO
931564584
VMT
915226351

12 PROCERES-SJL
981621821
E. CALI TUPAC-SJL
989397897
AV. HUANDOOY
991061883

PANELA-SAN LUIS
922118461
AV. PERU-KELI
987075408
30 AV. PERU
935713317

AVIACION
92691218
SAN LUIS-FABRICA
976317710
EST. SANTA ROSA
95026818
PTE. NOVO
926254152

RETABLE
970814514
BAYOVAR-SJL
906223965
VENTANILLA
FIORELA
907257892

CIRCUNDAACION
923318117
HABICH
938850465
AV. CANADA
c/ SAN LUIS
979261437

SJM
ALTO
904701028
CENTRAL-SJL
976317839
AV. INFANTAS
TERMINAL Ancas
942811134

CANTA CALLAO
C/DOMIN COS
984167514
CARABAYLLO
Av. METROPOLITANA
94088629

CARABAYLLO
TUPAC HAPERITO
903338464
PUENTE PIEDRA
Paradero NORTENO
902188068
SJL
992516871

COMAS
M. SANTA JUZMILA
969463201
PUENTE PIEDRA
901925340
LOS INCAS
926761610

PTE. NUEVO
916182460
PUENTE PIEDRA
982295580
CHORRILLOS
984358245

SJL
Av. Santa Rosa - Av. San Martín
939022764
VENTANILLA
Pte. CENTRO
993422242

VES KAC
KAREN
936332146
LOS OLIVOS
AV. GARCILASO
927335391

VES
924506853
OV. CANTA CALLAO
910394543
SJL SAN CARLOS
982177984

SAN LUIS
Klara
924614166
UNIVERSITARIA
c/ NARANJAL
943723458

AV. UNIVERSITARIA
MARANON
908784897
ESAN CARLOS-SJL
903418436
19 FLORES-SJL
946720444

Pte. PIEDRA-Intern
930206860
AV. PTE. PIEDRA
907201327
PRO
918642913
PUENTE PIEDRA
976115287

PUENTE PIEDRA
Paradero Famosa
933041673
PUENTE PIEDRA-TIN
995015430
7 CHIMO-SJL
951707596

PTE. PIEDRA-SAN CARLOS
904775358
SAN LUIS-Intern
993921700
LINCE
998196744



✖ Cuenta que la reunión fue en la casa de La Planicie de 'Foquita'
✖ Afirma que el respeto y cariño que siente por Magaly es genuino y que Susana Alvarado es luz y música en su vida

Paco:

Me vi con Farfán y Magaly me dijo cosas duras

Paco Bazan es el invitado de 'Café con la Chevez' y durante la entrevista, que puedes ver hoy en el Facebook y YouTube de Trome, hablo de su encuentro con Farfán, del respeto que siente por Magaly Medina y de su relación con Susana Alvarado.

¿La reunión con Farfán fue en su casa?
 Me contactan del equipo de Farfán y me dijo 'oye, vente, hemos hablado de ti y queremos conversar contigo'. Me citaron en La Planicie y fui a la casa de Jefferson con el carrito viejito de mi padre. Una casa preciosa.

Y ahí está La Caliente, ¿no?
 ¿Que es La Caliente?



La discoteca que tiene ahí...

Ah, no la conocí, yo solo estuve en su terraza. Entre, saludé y al llegar donde Jefferson, se puso de pie y literal me dijo 'salta pa' atrás, por fin te tengo en mi cancha', me abrazó y ja, ja, ja. Entiendo que mucha gente piensa que fue una reunión para limar asperezas, pero no había nada que limar. Todo había sido dentro del marco del espectáculo.

Ahora que dices que buscas madrina, ¿cómo está la relación con Magaly?

Yo sí siento que Magaly genuinamente se puede haber molestado conmigo, pero yo no he entrado en conflicto con Magaly, tengo por Magaly un respeto genuino. No somos amigos, pero sí soy muy

respetuoso de las jerarquías. Las cosas que me ha dicho, que han sido duras, me las ha dicho el 'animal televisivo', no Magaly. Me las ha dicho la fiera, no la fierita.

Susana siempre te jaló el ojo...

No uno, los dos. Cuando ella iba a Nueva York casualmente iba al baño, pasaba para verla y entraba a la cabina a saludarla. Después cuando vino a mi programa la historia cambió. Yo creo que los motivos míos nunca fueron comerciales, han sido puros, han sido reales.

¿Que es Susana Alvarado en tu vida?
 Luz y música...

Xiommy y Foquita se pasean por Italia

✖ Xiommy Kanashiro y Jefferson Farfán siguen disfrutando de su romance, pero ahora en Milán, donde derrochan amor y lujo.

La pareja subió a sus respectivos Instagrams fotos donde se les ve disfrutando de la gastronomía y de algunas compras, ya que lucen bolsos de reconocidas marcas como Prada, Gucci y Louis Vuitton.

La 'Chinita' publicó imágenes y escribió 'Be la Italia', mientras que Jefferson posteo: 'Milano'.

Asimismo, se especula que Farfán decidió alejarse de Lima ante el estreno del tema 'Exmachito', de Yahir Plasencia, quien le manda más de una indirecta al jugador.

✖ Parejita disfruta de su amor y aprovecha para darse sus lujos

Macarena sin broncas con la Nena

✖ Macarena Vélez contó que ya convive con el argentino Juan Ichazo, padre de los dos hijos de la 'Nena' Cubillas, con quien limó asperezas.

✖ Y no teme que novio le sea infiel ahora que está en 'Esto es guerra'

"Las personas que se quieren ir se van, las que se quieren quedar se quedan. Yo estoy segura de él, sé que siente mucho amor por mí, así como yo siento lo mismo por él ahora que está en 'Esto es guerra'", dijo en 'América hoy'.

Macarena también contó que fue ella la que convenció a su novio para que ingrese al reality de competencia.

Kike atrás de Vicky

✖ Kike Suero señaló que piensa luchar por recuperar a la madre de su hijo, Vicky Toro, quien hace unos días anunció el fin de su relación con el cómico. "Hubiera preferido que me diga las cosas primero y no hacerlo público. En toda relación siempre hay momentos de altibajos, sucede hasta en las mejores familias. Vic-

ky ya está grande y sabrá tomar las mejores decisiones", sostuvo Suero.

¿Piensas luchar por ella para recuperarla?

Voy a conversar con ella. Tenemos un bebé de por medio y no sería la mejor decisión (la separación). No quiero perderla. (L.G.)

✖ Afirma que en toda relación hay altibajos

Alexandra en la dulce espera

La periodista Alexandra Horler anunció que está en la 'dulce espera' y que el bebé llegó cuando menos lo esperaba.

"Yo lo había descartado, pensé que ya no iba a tener hijos. Yo tengo 40 años, voy a cumplir 41 años. No me había hecho ningún tratamiento, no había congelado óvulos y la ginecóloga me había 'desahuciado' y de pronto un día pasó. Es la noticia más importante y bonita de mi vida", dijo entre lágrimas la conductora de 'Paren todo'.

✱ Afirma que a sus 40 años es la noticia más bonita de su vida

✱ Revela que Gamille le envió video donde Javier Blondet le dice 'mocosa malcriada' y que moverá sus influencias para sacarla del trabajo

Farid se agarró a patadas con pareja de Mariella

✱ Ode está indignado con Zanetti porque saca la cara por él y no apoya a su hija

Farid Ode denunció a la pareja de Mariella Zanetti, Javier Blondet, por maltratar psicológica y verbalmente a su hija mayor, Gamille Ode.

Asimismo, reconoció que increpó al empresario y se agredieron físicamente, y lamenta que su expareja, Mariella Zanetti, salga en defensa de su pareja y no de su hija.

Farid, salieron unas imágenes tuyas, en 'Magaly TeVe, la firme', discutiendo y peleando con alguien afuera de la casa de Mariella Zanetti... ¿Que paso?

Es que el tarado del marido de Mariella para hostigando, faltándole el respeto, gritándole, dañando psicológicamente, amenazando a mi hija, y ya me colmó la paciencia, así que fui a buscarlo a su casa, lo encontré afuera, le tiré sus patadas y puñetes. Creo que cualquier padre haría lo mismo si su hija es agredida de esa

manera.

¿Lo agrediste?

Nos hemos sacado el alma dos hombres grandes y de un metro 90.

Desconocíamos que la pareja de Mariella Zanetti agredía a tu hija...

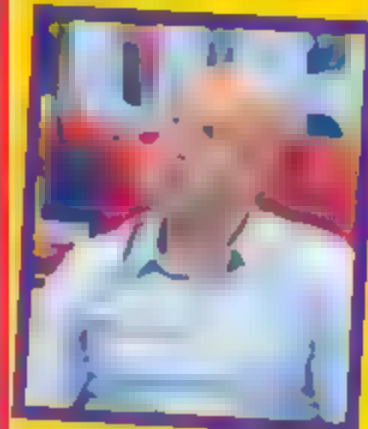
Mi hija hace varios años viene con esto, no hice nada por no generar conflictos, pero ayer (lunes) mi hija me llamó llorando a decirme que ella estaba insultando y diciendo que moverá todas sus influencias para que la boten del trabajo. Mi hija me mandó un video, donde el le dice: 'Mocosa malcriada'. Mi hija me dice: 'El nunca me ha querido, desde hace ocho años que está con mi mamá nunca he recibido una muestra de cariño'. El no la quiere, la odia prácticamente. La hostiga y la insulta.

¿Mariella qué dice al respecto?

Eso es lo peor. Mariella no hace nada, le da toda la razón a él y mi hija se siente sola. (L.Gamarra)



✱ HOLA, MI BARRUNTO. Llego embadalada para contarles las últimas de Chollywood ANTONIO PAVON dijo que planea casarse y encargará un bebé con su novia, JOY SANCHEZ, con quien tiene una sólida relación de más de dos años. Bien ahí... El español BRUNO AGOSTINI se sentará el próximo domingo en el sillón rojo y soltará la lengua de todos los romances y 'choques y fuga' que tuvo con las chicas realities. Uyuyuy... El empresario MAURICIO DIEZ CANSECO está chocho con sus mellizos, quienes son muy parecidos a él Babero... La actriz FRANCISCA ARONSSON, a sus 19 años, fue elegida por la prestigiosa revista Forbes como una de las



50 mujeres más poderosas del Perú. Asuu... MICHELLE SOIFER agradeció todo el apoyo que viene recibiendo, ya que tiene una infección gastrointestinal, lo que llevó a postergar el estreno del programa 'Ponte en la cola' hasta el próximo lunes, y dijo que viene recuperándose. Ajá... YACO ESKENAZI expuso a su esposa NATALIE VERTIZ por ponerse sus zapatillas, pero la conductora de 'Estás en todas' le respondió que no tiene la culpa que calcen casi lo mismo. Qué buena... Ahora sí me quito porque mi amorcito está con ganas de un nico chape-tón... Suuuuaveee.

WWW.SEXSHOPDELPERU69.COM

DESARROLLO DEL MIEMBRO
MIEMBRO GIGANTE Y SUPER POTENTE
DESARROLLO Y ENGRUESA EN POCOS DÍAS
DE 7 CM A MÁS, SIN LÍMITE DE EDAD
ADIOS IMPOTENCIA Y EYACULACIÓN PRECOZ

TITANGEL
T TestoUltra BIO PROST
STUD100 VigRX Plus

Potencia Sexual
Producto Natural 20 a 90 años
Erección inmediata y duro más
Potencia por 48 horas

JUJUETES Y POTENCIORES
VIBRADORES PERFORMAN
DILDOS EXCITANTES
PROTESIS RETARDANTES
MUÑECAS LUBRICANTES
FETICHES DILATADORES
DISFRACES FUMAS MEMBR

LIMA 947450202
JR. DE LA UNIÓN 446 TDA 100 1ER PISO
REF ENTRADA A MOVISTAR

SAN BORJA 957806590
AV. AVIACIÓN 2410
TDA. 01 - 50TANO

HUACHO 946856899
JR. LA MERCED 130
OFC.06 2DO PISO

CHICLAYO 991971753
AV. BALTA
1480 OFC. 209

LOS OLIVOS 989183352
ALFREDO
MEMORIA 3803
TIENDA 104 FRENTE A PLAZA VEA

MIRAFLORES 977314641
AV. LARCO 345
TDA M-17 - 2DO PISO

ILO 963063108
AV. MERCADO
PACCHAGAL MEGA
PLAZA 2DO PISO

PIURA 943157926
AV. LORETO 539
TDA 03 1ER PISO

ICA 934113372
AV. SAN MARTÍN 170
OFICINA 204

AREQUIPA 924700691
CAL. MERCADERES
406 - TDA 221

CUSCO 946856918
CAL. MARURI 265
TIENDA 205

La Usurpadora echa flores a Karol G

✱ Por recrear escena de telenovela y dice que es talentosa

Gabriela Spanic agradeció a Karol G por el 'homenaje en vida' que le hizo al recrear la escena de 'La Usurpadora', Paola Bracho y su enfermera en el video que la 'Bichota' grabó previo al lanzamiento de su disco 'Tropicoqueta'. "Estoy agradecida con Karol G por pensar en mí, creo que los homenajes se hacen en vida. Fue una experiencia muy linda, Karol

G hizo esto previo al lanzamiento de su nuevo disco, que tiene más de 35 millones de reproducciones. Ella no estuvo en la grabación físicamente, pero tuvimos una conversación 'facebme' y también con su productor, muy linda, humilde, tranquila y risueña", dijo. Gabriela está en Lima, al lado de otras actrices internacionales, para presentar la obra 'Brujas' en el teatro de Plaza Norte y luego realizará una gira por provincias. (C.Ch.)




**BINGO
BICOLOR**
trame

Busca tus cupones de lunes a domingo!

RECORTALOS Y PEGALOS

 en tu cartilla de bingo y
¡hazla linda estas fiestas patrias!

65

1934163

2

1934163

23

1934163

27

1934163

56

1934163

63

1934163

✖ **Lozano le recomendó a peleador que alquile un airbnb y no se exponga en lugares públicos para que no sea un 'caserito' de los ampays**

Tilsa a Jackson:

Haz tus encerronas como los peloteros

Tilsa Lozano le recomendó a su exesposo, Jackson Mora, que tenga sus 'encerronas' como lo hacen los peloteros y no se exponga para que no lo ampayen.

"Si tú sales a lugares públicos sabiendo que has estado con una de las mujeres más polémicas del país y te graban es porque lo has estado buscando. No nos hagamos los hue...", apuntó la conductora de 'La noche habla', luego de ver las imágenes del peleador acompañado de la anfitriona Jennifer Barreto, en una discoteca. Luego, pasó a darle algunas reco-

mendaciones para que no sea 'caserito' de los ampays. "Debería pensar un poquito y no exponerse. Haz tus encerronas, aprende de los peloteros, alquila un airbnb, invierte tu billete, no te vayas a lugares públicos. Él está soltero, se divorció hace tres doritos y, si para él es correcto lo que está haciendo, ve

con Dios. Si no quieres que te graben, no te expongas, sino parece que te gustó la huev...", indicó.

La popular Tili, además, señaló que se cuide de las 'centradas' "No nos olvidemos de la autocentrada. Ahí están las que reman por la fama", dijo.

Asimismo, contó que, luego de emitirse la promoción del ampay, Jackson la llamó.

"Si, me habla. Pero como siempre digo, yo me puedo hacer responsable de las cosas que yo hago y digo. Ese no es mi ampay y yo no estoy ahí. Yo no le respondí", detalló.

Por su parte, el peleador afirmó que Jennifer Barreto es su amiga.

"A Jennifer la conozco desde hace trece años, no solo estuve con ella, estuve con varias amigas más. Y no tengo nada con ella ni con nadie", explicó Mora.

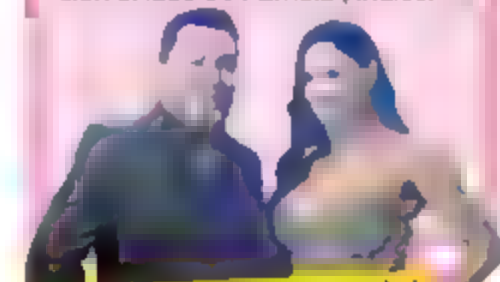
Como se sabe, Tilsa Lozano y Jackson Mora firmaron el divorcio el 11 de junio, dando por finalizado su matrimonio de más de dos años.

Alexander llegó al millón

El cantante Alexander Blas afirmó que no tiene nada contra los covers y celebra el éxito de su tema 'Ni bebiendo me vas a olvidar', que canta con Pamela Franco, ya que tiene un millón de reproducciones en YouTube.

"No tengo nada contra los covers, pero prefiero tener identidad propia. Creo que en el inicio de una carrera es casi obligatorio hacerlo, pero en el camino ya depende de ti si logras crear una identidad propia en la música", dijo Blas, quien está feliz por la colaboración con Pamela Franco.

"Estoy muy contento. Ha sido maravilloso desarrollar esta canción al lado de Pamela", indicó.



✖ **Con canción que grabó con Pamela Franco**

Cackin contento en 'Yo soy'

✖ **Afirma que siempre le gustó el formato del programa**



El actor Carlos Alcántara comentó que está feliz de haber sido convocado para ser jurado de la nueva temporada de 'Yo soy', junto a Ricardo Morán, Franco Cabrera y Diana Sánchez. "Estoy muy feliz y emocionado, ya vengo trabajando en el programa, está muy entretenido y divertido. No había podido estar antes en el espacio porque estaba con otros proyectos, pero siempre me encantó el formato del programa. Estoy seguro de que el público se va a divertir mucho", expresó Alcántara. (L.G.)

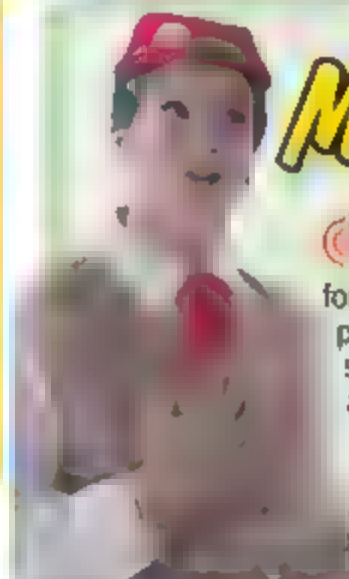
Melania de a poquitos en 'Al fondo hay sitio'

Melania Urbina no descarta volver a 'Al fondo hay sitio', donde su personaje de 'La Monsefuana' tuvo una corta aparición hace unos días.

"¿Si estamos en conversaciones para volver de manera fija? Estamos intentándolo, pero tengo otros compromi-

✖ **Dice que no volverá de manera permanente**

tos laborales que no me permiten entrar del todo a la serie, pero podría ser de a poquitos", sostuvo Urbina, quien asistió al avant premiere de la película 'Locos de amor: Mi primer amor', que se estrena mañana a nivel nacional. (L.G.)



Familia bienestar

Suelo pélvico

Ejercicios como pilates y yoga son excelentes maneras de fortalecer el suelo pélvico. Ayuda a quienes tengan problemas con escape de orina o control intestinal.



Dibuja y pinta

Agarra un dibujo y pinta. Esta actividad trae múltiples beneficios para la concentración y la creatividad. Además, fortifica la memoria y la motricidad fina.



Camina más

Deja el auto de lado y sal a caminar. Que tu rostro sienta el aire fresco y aprecia lo que hay a tu alrededor. Esto mejorará tu salud cardiovascular y fortalecerá tus músculos y huesos.



SI NO CURAS UNO, TAMPOCO EL OTRO

EL ESTRÉS TAMBIÉN CAUSA ESTREÑIMIENTO

✖ Esto se debe a la conexión que existe entre el cerebro y el sistema digestivo

POR: PAUL ALLERENA

El estreñimiento causa hinchazón abdominal, dolor, náuseas y en algunas personas hasta calambres, pero también genera estrés, ansiedad e incluso depresión. Y es que no ir al baño regularmente, además de ser muy incómodo, es un disparador emocional que puede afectar negativamente nuestro estado de ánimo. Es verdad, y así como el estreñimiento puede causar ansiedad, la ansiedad también puede causar estreñimiento. Esto se debe a la conexión entre el cerebro y el sistema digestivo. Cualquier desequilibrio de las bacterias del intestino puede suponer también un desequilibrio emocional o viceversa. Así es como la ansiedad y el estreñimiento están relacionados. Denominamos estreñimiento a la emisión retardada e infrecuente (menos de tres

deposiciones a la semana) de heces anormalmente duras, secas y a menudo difíciles de expulsar. Las causas pueden ser variadas, pero las más comunes son la dieta y el estilo de vida. Entonces, apicar una ingesta rica en fibras como las que contienen las frutas y los vegetales puede ser un gran paso. Otra recomendación es realizar una serie de actos rutinarios, como tomar en ayunas uno o dos vasos de agua tibia o zumo de frutas, beber a diario no menos de dos litros de agua pura, intentar ir al baño a la misma hora (por ejemplo, después de la comida) y seguir un programa de ejercicio moderado. Por el lado emocional, se aconseja el autocuidado. Practicar alguna actividad física, como yoga, así como gestionar el tiempo para reducir el estrés y la ansiedad.

🎯 Otras causas de estreñimiento pueden ser lesiones estructurales del colon, fármacos (algunos analgésicos y antidepresivos), y condiciones médicas como el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Parkinson y el hipotiroidismo.

QUE...

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

INGREDIENTES

- +1 kilo de pollo en presas
- +2 cdas. de mostaza
- +200 g de chuño
- +1 taza de agua
- +Pimienta negra
- +2 huevos
- +Sal

PREPARACIÓN

+Coloca el pollo en una olla junto con media cucharadita de sal y una taza de agua. Cocina durante 15 minutos, luego retira las presas y resérvalas. En un bol bate los huevos, añade sal, pimienta y mostaza. Deja reposar. En otro recipiente mezcla el chuño con media cucharadita de sal y el resto de la pimienta. Pasa cada presa de pollo primero por la mezcla de huevo y luego por el chuño. Frielas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. No te olvides de pasar las presas por papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve acompañado de arroz blanco, papas fritas y una rica ensalada.

Pollo broaster



Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

CUIDA TU SALUD MENTAL EN LA ERA DIGITAL

🎯 El uso excesivo de redes sociales puede afectar significativamente nuestra salud mental. Aunque estas plataformas conectan y entretienen, también amplifican la comparación social, generando sentimientos de insuficiencia y baja autoestima. Además, el constante bombardeo de información puede provocar ansiedad y fatiga mental. Para proteger tu bienestar establece límites claros: define horarios sin pantallas, desactiva notificaciones innecesarias y da prioridad a interacciones cara a cara. Filtra lo que consumes, enfocándote en contenido positivo y educativo, y no tengas miedo de hacer una 'limpieza digital' eliminando cuentas que te generen malestar. Recuerda que las redes no reflejan realidades completas; lo que ves es una versión editada de la vida de otros. Realiza actividades que fomenten el equilibrio emocional, como practicar mindfulness, desconectarte regularmente y buscar espacios offline para fortalecer tu bienestar. Tu salud mental vale más que cualquier 'me gusta'.

Información en
Instagram

MARILYN MONTEJO

POR: ESTEFANY VALLADARES

'LA ANEMIA EN ADULTOS MAYORES ES PELIGROSA'

✗ Fatiga, palidez y confusión mental pueden ser señales de falta de hierro en la tercera edad, explica especialista del Colegio de Nutricionistas de Lima



MARILYN MONTEJO

+datos

- Hay mayor incidencia de anemia en mujeres adultas mayores que en hombres, debido a la menstruación en su juventud.
- Otras causas de anemia en adultos mayores pueden ser por úlceras sangrantes, hemorroides o enfermedades crónicas.
- La falta de hierro en los ancianos puede contribuir a la pérdida de masa ósea y hacerlos más propensos a sufrir fracturas.

La anemia en adultos mayores es una condición que debe ser tratada con seriedad. Cansancio extremo, falta de apetito o somnolencia constante suelen atribuirse a la edad, cuando en realidad podrían ser síntomas de una anemia no diagnosticada.

La nutricionista Marilyn Montejó, secretaria científica del Colegio de Nutricionistas de Lima, explica más sobre este tema.

¿Qué tan frecuente es la anemia en adultos mayores?

Lamentablemente, es muy común. Aproximadamente el 25% de los adultos mayores de 60 años tienen anemia. Se diagnostica cuando presentan niveles de hemoglobina por debajo de 12 g/dl.

¿Cuáles son las causas más comunes?

Puede estar relacionada con una mala alimentación. De hecho, se han visto varios casos de adultos mayores con desnutrición, ya sea por pérdida de apetito, malos hábitos o combinaciones inadecuadas de alimentos.

¿Qué enfermedades crónicas podrían estar relacionadas?

La obesidad, la diabetes y la artritis pueden hacer que el paciente presente anemia porque el cuerpo se sobreesfuerza.

¿El uso prolongado de medicamentos puede influir?

También. Algunos medicamentos interfieren con la absorción del hierro, sobre todo los antihipertensivos. Por otro lado, los antibióticos perjudican la microbiota intestinal. Por eso, es clave visitar tanto al médico como al nutricionista.

¿Qué tan peligrosa puede ser?

Bastante peligrosa, porque disminuye la calidad de vida. Los vuelve pacientes más frágiles. Además, podría derivar en problemas cardíacos y cognitivos.

¿Cuáles son los principales signos de anemia?

Cansancio extremo, sueño frecuente, falta de aire ante una actividad ligera, palidez inusual, manos y pies fríos, confusión mental e irritabilidad.

¿Qué pruebas o análisis son necesarios para confirmar la anemia?

Un hemograma completo cada año, si no hay anemia. Y si la hay, cada tres o seis meses.

¿Cómo se trata la anemia en adultos mayores? ¿Con suplementos?

Si es necesaria la suplementación con sulfato ferroso.

¿Qué alimentos recomienda incluir regularmente en la dieta?

Siempre una dieta rica en hierro, sobre todo con hígado, sangrecita y bazo. Es recomendable también incluir pescados oscuros como el bonito y la caballa.

¿Hay alguna restricción?

Hay que cuidar los alimentos que inhiben la absorción del hierro. Por ejemplo, el té y el café deben tomarse una hora después y alejados de los alimentos ricos en hierro.



...FUE CORAZÓN DEL LEGENDARIO IMPERIO PERSA

JEN QUÉ LUGAR DEL MUNDO ESTÁ IRÁN?



TEHERÁN



MEZQUITA



MONTE ZAGROS

Irán está en el centro de la atención mundial debido a su enfrentamiento con Israel y Estados Unidos. Pero al margen de eso, es una nación con una rica historia y una cultura diversa.

Irán es el país no árabe más grande del Medio Oriente y sus habitantes son de origen persa. En tiempos antiguos, Irán se llamaba Persia y era el centro de un gran imperio. Apesar del tiempo transcurrido, el idioma persa (llamado por todos farsi) ha sobrevivido y es su idioma oficial. El país es una inmensa altiplanicie central, rodeada por los montes Zagros y Elburz.

Se ubica al sur de Asia. Limita al norte con Azerbaiyán, Armenia, Turkmenistán y el mar Caspio; al este con Pakistán y Afganistán; al sur con el golfo Pérsico y el golfo de Omán; y al oeste con Turquía e Irak. Irán también controla una docena de islas en



el golfo Pérsico. Aproximadamente un tercio de sus 7 mil 680 kilómetros de frontera son litoral. Su población, actualmente, es de 92 millones de habitantes y es el 17º país más gran-

de del mundo por población y superficie. Su capital es Teherán, que también es la ciudad más poblada. El país se define como una república islámica, es decir, que el Islam es la religión oficial del Estado, y alrededor del 96 % de la población la profesa. Las mezquitas son los lugares de adoración de los musulmanes. Cada una tiene por lo menos una torre elevada desde la cual se llama a los fieles a orar. En 1979, el último sha, o rey de Irán, fue derrocado por una revolución y el país fue declarado república islámica. Actualmente, el petróleo es el principal producto de exportación en Irán.

Es un país montañoso ubicado al sur de Asia



ALÍ JAMENEI

El presidente de Irán es Masud Pezeshkian, mientras el líder supremo de la república islámica es el ayatolá Ali Jamenei, la autoridad política más poderosa de la nación. Jamenei es el jefe de Estado de Irán, el comandante en jefe de sus fuerzas armadas y puede emitir decretos y tomar decisiones finales sobre las principales políticas del gobierno. Está en el poder desde 1989 como sucesor del ayatolá Ruhollah Jomeini.

¿Por qué los perros mueven la cola?

Para comunicarse. El movimiento nos permite detectar su estado de ánimo. Por ejemplo, podemos ver si el can se siente seguro. En este caso, tendrá la cola levantada. Si está tranquilo, la tendrá en reposo. Si está emocionado, la moverá en círculos constantemente y cuando está enojado, la moverá hacia atrás y bajará el cuerpo. Esto significa: "Cuidado, no estoy de buen humor".



CÓMO SE LLAMA

Hombria

La idea de hombría suele vincularse a la masculinidad: la cualidad de masculino. La hombría se relaciona con aquellos atributos que, tradicionalmente, se les asignan a los hombres: fortaleza física, valentía, resistencia, caballerosidad... La hombría puede hacer mención a cualidades positivas de un hombre o de un grupo humano.

Ubicadas en la provincia de Viru, departamento de La Libertad, las islas Guanape destacan por ser hábitat de una importante población de aves guaneras (cerca de un millón de individuos registrados) entre piqueros, guanayes y pingüinos. Además, este sector alberga a la mayor población de lobos marinos del país, con más de 3 mil ejemplares, e incluso se encuentra en la zona de tránsito de ballenas.



curiosidades EL MACABRO JUEGO DE LA PELOTA MAYA



El juego de Pelota Maya era muy popular entre las culturas precolombinas. Constaban de dos equipos en una cancha con gradas para los espectadores. El objetivo era traspasar con una pelota de caucho y revestimiento vegetal unos aros de piedra situados en ambos lados del campo usando exclusivamente las caderas, los codos y las rodillas.

La complejidad estribaba no tanto en las contorsiones de los jugadores, sino más bien en colar la bola por el aro. Al final, los jugadores del equipo perdedor eran decapitados como parte de un ritual donde el balón representaba al Sol y el partido, a una lucha de poder entre los grupos dominantes de la comunidad.

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

Inmuebles

Vehículos

Empleos

Educación

Oportunidades



Casas

104 Venta

✓ **COMPRO CASH**

ATE 8dorm. (DR. JAIME CISNEROS ASOINEROS COMPRO-CASAS, TERRENOS!!!) ADELANTAMOS DINERO ALTOQUE DOLARES!!! INCLUSIVE OCUPADOS C / PROBLEMAS. *NOSOTROS SÍ COMPRAMOS. NO ENGANAMOS. C. 942163938 C. 967918038

✓ **COMPRO CASH**

ATE 8dorm. (DR. JAIME CISNEROS ASOINEROS COMPRO-CASAS, TERRENOS!!!) ADELANTAMOS DINERO ALTOQUE DOLARES!!! INCLUSIVE OCUPADOS C / PROBLEMAS. *NOSOTROS SÍ COMPRAMOS. NO ENGANAMOS. C. 942163938 C. 967918038

Casas

104 Venta

BARRANCO 3dorm. (casa \$37,800 1Planta quinta 95m2 c/aire acondicionado vinilino La Remota, linda zona Ar. Bolognesi 110 Int. 2. C. 942163938 C. 967918038

LA VICTORIA 5dorm. (2Casas \$38,500 juntas excelente ubicación, 2Pisos ocupada vinilino, Titulo Regularización a Renovación 504-506 C. 942163938 C. 967918038

Departamentos

108 Venta

LIMA 1dorm. (Vendo departamento remodelado, Jr. Washington cuadra 15 C. 913-067-332, WhatsApp: 984-398-377, 942-764-030

Locales Industriales, Hoteles y Otros

1101 Alquiler

BREÑA Alquiler Depósitos 320-160-80m2, ahurán, reflectores, trifásica, para furgones, WhatsApp 926399548

Terrenos y Propiedades

116 Venta

ABANCAY (7000m2 Terreno Local/Bestimo (Plaza De Armas, Espectacular, Ubicación full negocio, Ocupado ocupante precario, Remate \$2 8000, 000 le financiaras Jr. Puro 1536, C. 942163938 C. 965987164

el talán

Terrenos y Propiedades

116 Venta

ABANCAY (7000m2 Terreno Local/Bestimo (Plaza De Armas, Espectacular, Ubicación full negocio, Ocupado ocupante precario, Remate \$2 8000, 000 le financiaras Jr. Puro 1536, C. 942163938 C. 965987164



Oficios

304 Pedidos

MESEMOVA experiencia para Orta, Avenida Flora Tristan La Molina, C. 981670816

CLASIFICADOS

¿AÚN NO ENCUENTRAS TU CANDIDATO IDEAL?

Busca, contrata y contrata a tu candidato ideal.

PRÓSTATA

CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA de:

SIN CORTE, LASER

- IMPOTENCIA SEXUAL
- FALTA DE DESEO SEXUAL
- SEXUALIDAD DISMINUIDA
- INCONTINENCIA URINARIA
- EYACULACIÓN PRECOZ
- DISFUNCIÓN ERECTIL



EXPERIENCIA EN LA ESPECIALIDAD

20 AÑOS

- TUMORES
- CÁLCULOS
- QUISTES
- EN RIÑÓN
- URÉTERES
- VEJIGA
- GENITALES

• PRÓTESIS PENEANA • CÁNCER DE PRÓSTATA Y VASECTOMÍA GENITALES PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dr. FUHAD HIRSH

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS

CMP12339 RNE10151

CIRUJANO • URÓLOGO • MAGISTER 00289 • DOCTORADO 00115

Clinica San Marcos



Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña
Espalda Hospital del Niño - Lima

CITAS: 999 456 028
940 247 348

CONSULTA MÉDICA : LUNES A SÁBADO de 11am. a 5 pm.

GESTIÓN Y LIDERAZGO A RAS DE CAMPO

JEAN FERRARI

EL EXCLUSIVO LIBRO DE UNO DE LOS DIRIGENTE DEPORTIVOS PERUANOS MÁS EXITOSOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS



- A SOLA -
S/ 65.00

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



MESA SEGUNDA

Para adquirir el libro, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <http://coleccionelcomercio.pe/>, (iii) escribir al WhatsApp 948 670 036 / 922 167 466. El libro tendrá un costo de \$65.00 cada uno. Stock de 2,000 unidades en promedio y hasta agotar stock. Válido a nivel Lima Metropolitana desde el 24 de mayo hasta el 30 de julio de 2025.

Clues (Across):

- 1. CAPITAL DE TOGO
- 4. LITURGIA
- 5. FIRMADA UNA PERSONA FAMOSA
- 10. SECA, DE Poca HUMEDAD
- 11. ENROQUE LARGO EN EL JUEGO DE AJEDREZ
- 14. GLORIA, HONOR
- 15. DIOS DE LOS VIENTOS
- 16. 56 (ROM)
- 17. AMENAZA, RIESGO
- 18. CHIFLADO
- 19. MARCHAR
- 20. FRAGIL, QUEBRADIZO
- 21. LA CAJA "NEGRA"
- 22. TUBERCULO ANDINO
- 23. TOCADO
- 24. CARA, ROSTRO
- 25. EMPERADOR RUJO
- 26. PRESIDIO, CARCEL
- 27. FECHA, DIA
- 28. SUCESSIVAS EN EL TECLADO
- 29. AQUELLAS
- 30. POCO TUPIDA
- 31. PALABRA ARABE QUE SIGNIFICA "HIJO DE"
- 32. FLUIDO AERIFORME
- 33. SOBREN-TENDIDO
- 34. NEUTRO
- 35. RIVAL DE GRANT
- 36. LA MUJER
- 37. LA ULTIMA

Clues (Down):

- 2. RIO DE INGLATERRA
- 3. SIMBOLO DEL TITANIO
- 6. APOCOPE DE MALO
- 7. EN MAYOR CANTIDAD
- 8. DUEÑO Y SEÑOR
- 9. FORMA DE PRONOMBRE
- 12. LAS DEBILES
- 13. HORNEADO
- 20. RED INTEGRAL DE SALUD
- 21. REY DEL ANT. PERU
- 22. BANCA- RROTA
- 24. SANDALIA ANDINA
- 25. AS (INGLES)
- 26. ARGOLLAS
- 28. CANTINA
- 29. SORTUJA
- 30. RIO ASIATICO
- 31. PROVINCIA DE SAN MARTIN
- 32. FAENA
- 33. MUSA DE LA POESIA LIRICA
- 34. ACUSO (ZOLA)
- 35. AL NIVEL

Photographs:

- Top Left: A woman with dark hair, smiling, wearing a black top.
- Top Center: A woman with long blonde hair, wearing a blue dress, posing against a brick wall.
- Bottom Left: A tennis player in a white shirt and blue headband, in action.
- Bottom Right: A woman in a white and blue soccer jersey, smiling.

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. A veces lo mejor es dejar el agua fluir y tomar las cosas con calma. Evita las decisiones apresuradas.



20.4 | 20.5

TAURO. Paciencia y buen humor para soportar algunas situaciones que no te gustan. Deja de lamentarte.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Abre tu corazón y muestra lo mejor de ti para que haya armonía en el hogar. Miércoles de novedades.



21.6 | 22.7

CÁNCER. Prepárate física y mentalmente para recibir el día de la mejor manera. Cumple tus promesas.



23.7 | 20.8

LEO. Las relaciones fluyen mejor cuando hay sinceridad. Haz un balance de lo bueno y malo. Tu trabajo es valorado.



23.8 | 22.9

VIRGO. Ahora más que nunca debes mostrar serenidad ante situaciones complicadas. Ese familiar se preocupa por ti.



23.9 | 22.10

LIBRA. Si llega ese dinero, utilízalo de la mejor manera o guárdalo para algo que valga la pena. Mejora tu imagen.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. Tienes mucho para dar, confía en tus cualidades. Una persona del sexo opuesto siente gran admiración por ti.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Prioriza lo que te conviene, no desfilfarres tu dinero. Una propuesta laboral te seducirá.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Estás dando vueltas a un mismo tema, deja a un lado los rencores. Se avecina un cambio bueno para ti.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Será un miércoles lleno de armonía y con muchas ideas en tu cabeza. Ignora a personas malintencionadas.



19.2 | 20.3

PISCIS. Después de días de mucha tensión, necesitas despejar la mente. Una noticia te hará sentir bien. Aclara esas dudas.

PURAS letras

INTI RAYMI - LA FIESTA DEL SOL

D V F C U N D A A R E Y O N I D N A A M E
E F A U F A Z E I M P O R T D A F F A D S
L V Z D E L C A L E N D A R I O V S N F T
A A I F D L F A Z I F A M F A Z I I D E A
T D T F U V A V Z A N A V Z A M L A L J B
I F N F R A A C F A R I S F P O D S A O A
E V I A A F H F E C E A C O S U A N R S M
R Z L Z N O D C A R C D R I T M O A B Ñ A
R A O V T V C B E N E T O I O I V Z E F S
A F S F E F A I I F A M T I C D D A L D L
F Y L S E V Z S A N A A O A C D E F E A E
O T E V L A O A T C R T V N F I L L C Z J
L A O F A L F E V G N O S V I E T A E V O
O L D V A F A Z Y C N I F E D A V S S F S
B E N R C E R N U E V O A Ñ O F A Z L D A
M D A M O N I D R D A O N R E I V N I O D
I P U C B G D E N U Y N A Ñ O D A Z V A S
S F C M A R D M A R C A R E Y O N I D N A

● Fue la ceremonia
● más importante
● del calendario
● incaico.
● Se celebra

● durante el
● solsticio de
● invierno,
● cuando el Sol (Inti)
● estaba más lejos

● de la tierra.
● Para los incas,
● esta fecha
● marcaba
● el inicio del

● nuevo año
● andino y era
● símbolo
● de renovación
● y gratitud.



**LLEVO BASTANTE
TIEMPO SOLO**

Cintas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



CARLOS(51). Hola, doctora Carmen, la felicito por su columna. Le comento que soy un hombre soltero, sin hijos, cariñoso y trabajador, que busca el amor. Llevo bastante tiempo solo y ya me cansé de andar así por la vida. Me gustaría conocer a una dama de entre 39 y 50 años, que tenga buenos sentimientos, sea sincera y cariñosa; además, que tenga intenciones de una relación seria basada en la comprensión y respeto. Confío en que usted podrá ayudarme. La persona que desee conocer un poco más de mí, puede escribirme al 960-687-422. Muchas gracias.

DOCTORA CARMEN
Mira, hijito:

Tienes buenas cualidades e intenciones, que en estos tiempos escasean. Estoy segura de que la mujer ideal llegará a tu vida en muy poco tiempo, así que no desesperes. Es importante que muestres una buena actitud a la hora de conocerla. **Suerte.**

TROME sudoku 434

	4	6	7			5	2	9
				2	6			
	1					7		
1				6				
		9		3				4
		7	1	5	8	2		
5		3	9	7	2	8		
	7					6	3	
2		1				9		5

TROME SERIES

PRIME VIDEO
**MENTIRAS,
LA SERIE**



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 8
Cuatro mujeres se reúnen en un mismo espacio tras el fallecimiento de Emmanuel, un hombre con el que todas, sin saberlo, mantenían una relación. La serie explora las mentiras y secretos que construyó este hombre y cómo las mujeres buscan respuestas a su muerte. Es la adaptación de una obra de teatro mexicana.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial



PACO:
SUSANA
ES LUZY
MÚSICA
EN MI
VIDA

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO RINDE HOMENAJE A UN GRAN PINTOR

EL BÚHO



Este *Búho* se conmueve con el fallecimiento del inmenso artista plástico Gerardo Chávez. Lo conocí en 2022, en su casa/estudio de San Isidro. A propósito del lanzamiento de su libro autobiográfico 'Antes del olvido', solicité una entrevista con el maestro. Es, para los especialistas y los críticos, uno de los artistas peruanos más importantes e influyentes. Su legado traspasó fronteras y fue reconocido en países como Francia, Italia, Estados Unidos y España. Su pintura, descrita como una "expresión plástica simbólica y mestiza, donde confluyen la herencia precolombina, el barroco colonial y las influencias del surrealismo europeo" iba más allá de los tecnicismos, pues Chávez supo plasmar en su arte las gestas humanas, la cosmovisión andina y los recuerdos de su niñez en su tierra, **Paiján, La Libertad**. Aquella vez conversamos largo y tendido sobre su infancia, marcada por la pobreza y esas evocaciones tiernas sobre su madre. A sus 84 años aún tenía el recuerdo fresco de sus primeros pasos y cómo se inició como pintor, cuando escribía los nombres de los fallecidos en las lápidas. "Recuerdo cuando trabajaba con un carpintero, tenía ocho años. Le ayudaba a escribir los nombres de los que fallecían. Él hacía cajones de muertos. Comencé a sentir la carpintería. Si no hubiera sido pintor, hubiera sido ebanista", me dijo. Pronto, cuando le consulté sobre su madre, el maestro asentó la cabeza y dijo con pena honda que su partida era una herida que aún no cerraba. "Fíjese, yo perdí a mi madre cuando tenía cinco años. Mi niñez ha estado cargada de dolor. Hasta ahora la tengo aquí a mi madre [se señala el hombro derecho]. En la vejez me acuerdo más de ella. Soy como un niño que necesita a su madre".



GERARDO CHÁVEZ

Su hermosa casa en el corazón de San Isidro era un museo, en donde guardaba piezas de artesanía, cuadros, esculturas... su taller era una habitación de techo alto con pinceles y pintura regados por todos lados. Él caminaba apoyado en su bastón y me explicaba la procedencia de cada objeto que abarrotaba su hogar. Era un genio en la dimensión total de la palabra, pero también un humano muy sensible, forjado en una vida vertiginosa en Europa, donde pasó gran parte de su vida. Fue amigo de bohemia del gran cuentista Julio Ramón Ribeyro, a quien conoció en Francia. "Fue un hombre muy callado, no hablaba mucho, todo lo guardaba para sus escritos. Le gustaba tomar su vino tinto de vez en cuando. Cantar sus boleros, desabrido, pero cantaba sus boleros. Vaya que por ahí a sus amigas les cantaba", recordó en aquella conversación. También fue cercano al pintor puneño Víctor Humareda, a quien visitaba en su cuartito en **La Parada, La Victoria**. La revelación de una anécdota fue motivo de una carcajada que el maestro no pudo contener. Contó que su colega coleccionaba ropa interior de mujeres. "Él gozaba con una risa sin dientes. Cuando alguien le preguntaba '¿Y esto de quién es?', él respondía: 'Es de Sofía Loren'. Estaba el sostén de Gina Lollobrigida... qué momento, qué momento". En el ocaso de su vida, decidió regresar a su patria. Constantemente viajaba a Paiján, la tierra donde nació. Consultado si tenía algún pendiente, el maestro decía que aún no había hecho su obra monumental y que esperaba que la muerte no lo alcanzara sino después. Su legado será inmortal. "Maestro, y con esa vida tan azarosa e intensa, ¿qué consejos le daría a los jóvenes?". Él, sabio y añejo, respondió: "Que trabaje, que mire, que mire las cosas. Tiene que ser un fijón. Mirar día y noche. Tratar de descubrir, entre la sombra y lo real, una nueva forma". Se fue un grande. Apago el televisor. *

